

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30	
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR			300	0:04:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面		150	0:04:00	
	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		700	0:11:05	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で		150	0:05:00	
1)	P	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	パドル H		200	0:04:00	
2)	P	50	×	8	2	0' 45"	5	FR	パドル		800	0:12:00	
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30	
	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		700	0:11:05	
DW												0:05:00	
	Total										3950	1:27:10	

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	ハドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	ハドル	600	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:00

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルバイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	100	×	1	2	2'00"	6	FR	ハドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	ハドル	600	0:11:00
3)	P	100	×	1	2	2'00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:30

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
2)	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR			300	0:06:00
3)	S	50	× 3	1	0' 55"	5	FR			150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		500	0:10:25
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	100	× 1	2	2' 15"	6	FR	パドル	H	200	0:04:30
2)	P	50	× 5	2	1' 00"	5	FR	パドル		500	0:10:00
3)	P	100	× 1	2	2' 15"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		500	0:10:25
DW											0:05:00
	Total									3100	1:25:35

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30		
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR			300	0:07:00		
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR			150	0:03:15		
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面				150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース				400	0:09:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:30
1)	P	100	×	1	2	2' 30"	6	FR	パドル H				200	0:05:00
2)	P	50	×	5	2	1' 05"	5	FR	パドル				500	0:10:50
3)	P	100	×	1	2	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30	
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース				400	0:09:00
DW												0:05:00		
Total											2850	1:26:35		